

# 妊娠糖尿病护理：从饮食控制到血糖监测

廖雪梅

西昌市川兴镇中心卫生院 四川西昌 615021

[中图分类号] R473 [文献标识码] A [文章编号] 2095-7165 (2023) 09-087-01

妊娠糖尿病是指在妊娠期间发生或首次发现的糖尿病。随着妊娠进展，激素和代谢变化可能会导致胰岛素抵抗和血糖升高。妊娠糖尿病对母体和胎儿都有一定的影响，因此对其进行适当的护理和管理是至关重要的。

## 一、妊娠糖尿病的饮食控制

饮食控制在妊娠糖尿病的管理中起着关键的作用。以下是一些饮食控制方面的建议：

1. 能量摄入：在妊娠期间，应适当控制总能量的摄入，以避免体重过度增加。同时，应保证摄入足够的营养素，以满足胎儿的生长发育需要。
2. 碳水化合物摄入：应选择低血糖指数的碳水化合物，如燕麦、全麦面包等，以控制血糖波动。同时，应避免过多的糖分摄入，以降低血糖水平。
3. 蛋白质摄入：妊娠糖尿病患者的蛋白质摄入量应适当增加，以维持母体的代谢需求。建议选择瘦肉、鱼、禽肉、豆类等优质蛋白质来源。
4. 脂肪摄入：应选择健康的脂肪来源，如橄榄油、鱼油等，并避免过多摄入饱和脂肪和反式脂肪。
5. 纤维素摄入：应增加膳食纤维的摄入，如蔬菜、水果、全谷类食物等，以改善血糖控制和保持大便通畅。

## 二、妊娠糖尿病的血糖监测

血糖监测是妊娠糖尿病管理的重要环节。以下是一些关于血糖监测的建议：

1. 血糖监测频率：在妊娠期间，应多次进行血糖监测，包括空腹、餐前、餐后 1 小时、餐后 2 小时等时间点。根据医生的建议，可能需要增加监测频率。
2. 血糖监测方法：常用的血糖监测方法包括毛细血管血糖监测和动态血糖监测系统。毛细血管血糖监测使用方便，可以快速得到结果；动态血糖监测系统可以提供连续、长期的血糖信息，有助于发现隐匿性高血糖和低血糖。
3. 血糖控制目标：根据医生的建议，应将血糖控制在适当的范围内。一般来说，空腹血糖应低于 5.3mmol/L，餐后 1 小时血糖应低于 7.8mmol/L，餐后 2 小时血糖应低于 6.7mmol/L。
4. 异常血糖的处理：如出现高血糖或低血糖，应积极寻找原因并采取相应的措施进行处理。一般来说，高血糖需要调整饮食和运动计划，低血糖则需要及时进食并寻求医生帮助。

## 三、妊娠糖尿病的药物治

1. 胰岛素：胰岛素是治疗妊娠糖尿病的主要药物，可以降低血糖水平。根据医生的建议，患者可能需要每日多次注射胰岛素，以便控制血糖波动。

2. 口服降糖药：虽然口服降糖药物在妊娠期间的应用存在争议，但在某些情况下，医生可能会推荐使用口服降糖药，如二甲双胍。这些药物通常用于控制血糖水平，但需要在医生的指导下使用。

3. 饮食调整：除了胰岛素和口服降糖药外，患者还需要注意饮食调整。医生可能会建议限制某些食物的摄入，如高糖食品和高脂肪食品，以帮助控制血糖水平。

4. 运动疗法：运动疗法也可以帮助妊娠糖尿病患者控制血糖水平。医生可能会建议进行适度的有氧运动，如散步、游泳等，以增加身体代谢率并消耗血糖。

## 四、妊娠糖尿病的自我管理

除了饮食控制和血糖监测外，妊娠糖尿病的自我管理还包括以下几个方面：

1. 坚持规律的运动：妊娠期间应保持适当的运动量，如散步、游泳、瑜伽等，有助于控制血糖和保持身体健康。
2. 合理安排饮食时间：应合理安排饮食时间，保证定时定量进食，可少量多餐，避免饥饿和暴饮暴食。
3. 保持情绪稳定：情绪波动会对血糖产生影响，因此应保持情绪稳定，避免过度焦虑和紧张。
4. 与医生保持沟通：应与医生保持沟通，及时反馈血糖控制情况，并根据医生的建议进行调整。

## 五、妊娠糖尿病对母体和胎儿的影响

妊娠糖尿病对母体和胎儿都会产生一定的影响。

1. 对母体的影响：妊娠糖尿病可能导致母体出现高血压、先兆子痫、感染等并发症。同时，还可能增加难产的风险，如剖宫产和产后出血等。
2. 对胎儿的影响：妊娠糖尿病可能导致胎儿出现畸形、低血糖、黄疸等并发症。同时，还可能增加巨大儿和新生儿呼吸窘迫综合征等风险。

## 六、妊娠糖尿病的健康教育

1. 定期接受筛查：教育患者关于定期接受筛查的重要性，以便尽早发现妊娠糖尿病并采取相应的措施。
2. 自我监测：教育患者如何进行自我监测，包括如何使用血糖监测仪、如何记录血糖值和如何处理异常情况。
3. 饮食和运动：教育患者如何进行合理的饮食和运动，包括如何制定饮食计划、如何增加运动量。
4. 情绪管理：教育患者如何管理情绪，包括如何减轻压力、如何保持心理健康。

妊娠糖尿病需要采取综合性的措施来管理和控制病情。同时，还应关注妊娠糖尿病对母体和胎儿的影响，及时采取措施减少并发症的发生。通过正确的护理和管理，可以有效地控制妊娠糖尿病，降低母体和胎儿的风险。